

# BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddel- Årgang 11, nr. 2  
centret, Bostøtten, Opgangsfællesskaberne,  
Ungegruppen, BIFOS og Venneforeningen

Maj 2017

Hedebo

DET BLÅ HUS



## Kære læsere

Så er vi klar med maj-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave skriver vi om hele to foredrag. Det ene om terrorangrebet i USA 11/9 2001 af Niels Harrit, og det andet foredrag af Ole Jespersgaard. Under titlen ”mit liv som varmedunk” fortalte Ole om sit liv med angst og psykisk sårbarhed.

Siden sidst har der været en del frokoster i Det Blå Hus og Mødestedet. I beskyttet beskæftigelse § 103 har vi fejret nytårsfrokost og påskefrokost. Det Blå Hus og Mødestedet har hver for sig fejret påskefrokost. I Mødestedet har de også fejret fastelavn, og de har været ude og spise på restaurant Botan.

I beskyttet beskæftigelse § 103 har bageriet været på besøg på Hjørring Sygehus’ bageri. Det var spændende at se et stort bageri, hvor de producerede til sygehuse i hele Nordjylland. På trods af den store produktion arbejdede der kun to bagere i bageriet.

I BIFOS har vi været til stævnet Ålborg Cup 2017. Det var et stort stævne, hvor der var hele 150 aktive sportsudøvere. Desuden har BIFOS været til MTB camp i Rebild, hvor vi lærte om mountainbike-cykling.

Med venlig hilsen  
Redaktionen

### **Brugeravisen**

- udgives af socialpsykiatrien i Brønderslev kommune. Det Blå Hus. Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.

### **Ansvarshavende:**

Peter K. Baggessaard

### **Redaktion:**

Peter K. Baggessaard

**Layout:** Peter K. Baggessaard

**Tryk:** Det Blå Hus

**Oplag:** 120

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. august 2017. Næste nr. udkommer 20. august 2017.

### **Materiale til avisen sendes til:**

E-mail: [post\[a\]brugeravisen.dk](mailto:post[a]brugeravisen.dk)

Eller gives til redaktionen.

### **Avisen på Internet**

[www.brugeravisen.dk](http://www.brugeravisen.dk)

Her kan du læse avisen elektronisk.

## Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Referat fra brugerrådsmøde 16/2 2017	Side 4
Foredrag med Niels Harrit	Side 7
Foredrag med Ole Jespersgaard	Side 8
<i>Det Blå Hus</i>	
Nytårsfrokost for § 103	Side 11
Tur med bageriet til Hjørring sygehus' bageri	Side 14
Nyt inventar i bageriet	Side 17
Påskefrokost i beskyttet beskæftigelse 2017	Side 18
<i>Aktivitetsskalendar</i>	Side 20
Påskefrokost i værestedet Det Blå Hus	Side 22
Strikkeklub	Side 25
Aktivitetsugeplan for værestedet DBH	Side 26
<i>Mødestedet</i>	
Tur til Botan onsdag den 18/01-2017	Side 28
FASTELAVN ER MIT NAVN!!!	Side 29
Påskefrokost i Mødestedet den 13/04-2017	Side 30
Mødestedet kreativ	Side 31
<i>BIFOS</i>	
Ålborg Cup 2017	Side 34
BIFOS til MTB-camp 2017 i Rebild	Side 37
Nøgle for socialpsykiatrien	Side 40

## **Referat fra Brugerrådsmøde i socialpsykiatrien, Brønderslev kommune**

Mødedato: Den 16. februar kl 12.30 – 14.00.

Sted: Det Blå hus, Fasanvej 10, Brønderslev.

Til stede: Rikke, Inga, Ulla, Gitte, Peter, Anne Marie, Simon, Gerda.

1. Valg af ordstyrer: Ulla
2. Valg af referent: Peter
3. Godkende referat fra sidste møde. Godkendt.

### **4. Gennemgang og opdatering af Vedtægter for Brugerrådet og Lokalrådene.**

Brugerråd: Hedelundsgade skal skrives på. Ledelsen har tænkt, at der sidder minimum en afdelingsleder. Konsulenten er ikke længere med som referent. Lokalråd: Vedtægter er fra 21/1 2009. Man er ved at undersøge om vedtægterne skal vedtages politisk. Vi beder lokalrådene om at komme med kommentarer til vedtægter til næste møde.

### **5. Faste punkter til brugerrådsmøderne**

Det fremgår af dagsorden, at ordstyrer er formanden og referent er Peter. Godkendelse af referat. Nyt fra stederne ved brugerrepræsentanter. (Det er brugerne der fortæller om hvad der forgår på steder.) Nyt fra handicaprådet. Aktuel drøftelse og information. Ny viden, læring og uddannelse relateret til psykiatriområdet. Nyt fra det politiske område ved socialudvalgsformanden. Til sidst eventuelt.

### **6. Nyt fra stederne**

**Hedebo.** Ideer til fornyelse af Hedebo, fx fællesarealer. Fx gardiner som er gamle. Vi har fået 2 nye pædagoger. Simon var med i ansættelsesudvalget. Det var spændende, men det var en lang dag. Vi skal planlægge grisefest i juni måned. Thorvaldsensvej og Hedelundsgade bliver også inviteret. De betaler dog selv. De frivillige kommer ikke så ofte. Man skal være glade for dem der kommer.

**Hedelundsgade.** Der har været nedsættelse af personaletid, men det har vi vænnet os til. Lone er i Hedelundsgade. Hun er ansat til Marie kommer tilbage fra barsel. Det kører godt med de 4 beboere. Alle er flinke og venlige.

**Det Blå Hus.** Der har været mange arrangementer. Der har været mestringsgruppe, livstilsgruppe m.m. Gerda synes DBH er et hyggeligt sted at komme. Efter ombygning flytter vi pakkeriet ind i kreativ og Gittes kontor flyttes også. Sommerhustur – der er 21 tilmeldte. Der er foredrag 8. marts. Der kommer en professor, der taler om 9/11.

**BIFOS.** Der har været generalforsamling i går 15/2. Næste stævne er Ålborg cup onsdag 29. marts. Der er idrætsfestival 27-29. juni. Vi arbejder på cykelgruppe. Sebastian tager en ny periode som formand. Linette er uddannet zumba instruktør. Vi har indstillet Mark til internationalt fodboldstævne i Riga.

**Thorvaldsensgade.** Vi er også ramt af reduktion i personaletid, da nogle beboere er blevet sat ned i tid.

## **7. Nyt fra Handicaprådet**

Der har senest været møde 26. januar 2017. Omstilling og effektivisering af psykiatri- og handicaprådet. Byrådet besluttede 30. marts 2016 at afvikle flerårsaftalen 2014-2017 på 17 mio., da der ikke var opnået den forventede besparelse. Analysefirmaet PricewaterhouseCooper blev bedt om at analysere hele området og fandt, at man kunne spare ca. 5,5 mio. kr. i 2016 og 6,3 mio. kr. i 2017. Der er udpeget 8 indsatsområder, bl.a. bostøtte, botilbud og § 103 og 104. Hele rapporten kan læses på kommunes hjemmeside.

## **8. Kerneopgaven i Socialpsykiatrien**

Kerneopgaven er en der beskriver den opgave som medarbejdere og ledere skal udføre. Ledergruppen: Der udarbejdes kerneopgaver og brugere og medarbejdere skal spørges om hvad de mener om. Det skal være udført 24. marts. Ledelse og personale skal støtte vedligeholdelse, udvikling og mestring af eget liv med fokus på ligestilling og samarbejde. Gerda og Simon synes det passer godt. Det passer med det, vi arbejder med.

## 9. Proces vedr. Bostøttetilbud

PricewaterhouseCooper har undersøgt området. Bostøtten har mange brugere. Det er dyrt. Vi skal kigge på forskellige måder at visitere brugerne på. Det er nedsat styregruppe, der skal kigge på området. Fire forskellige arbejdsgrupper, der skal udarbejde idekatalog til udmøntning af bostøtte. Der skal være rehabilitering så brugere udvikler sig. Fx gruppebostøtte og online bostøtte. Vi skal hæve kvaliteten samtidig med, at vi reducere udgifterne. Fx mestringsgruppe kan gøre mere for brugerne med mindre personaleresourcer. Vi kan dele idekatalog. Inga sender det rundt til afdelingslederne.

## 10. Evt.

Springbræt Festival. Det gentages igen i år. Vi har både pavillonen og friluftsscenen. Bageriet får en bod. Det bliver tirsdag d. 20. juni 2017 fra kl. 10.00.



Niels Harrit fortæller.

## **Foredrag med Niels Harrit om terrorangrebet på USA 11. september 2001.**

Det var Sebastian Bisgaard og Ole Jespersgaard, der havde arrangeret foredraget, som handlede om alternative teorier i forbindelse med terrorangrebet på USA 11/9 2001. Foredragsholderen Niels Harrit er pensioneret lektor i kemi fra Københavns universitet.

Teoriene går også under navnet konspirationsteorier, idet de afviger en hel del fra de officielle forklaringer. Harrit mener, at der er bevis for, at der er fundet spor af sprængstof kaldet nano termit, som er et højeksplosivt militær sprængstof, i støv fra de sammenstyrtede tvillingetårne. Harrit mener, at der er beviser for, at der har været placeret sprængstof i alle de sammenstyrtede bygninger, idet sammenstyrningen ligner en kontrolleret nedrivning med brug af flere tons sprængstof. Således mener Harrit også, at sammenstyrningen af bygning 7, som ikke blev ramt af noget fly, har karakter af en kontrolleret nedrivning med sprængstof, fordi bygning imploderede i stedet for at eksplodere. Bygningen væltede ikke, men faldt pænt sammen, hvor etagerne faldt sammen oven i hinanden. Harrit mener, at bush-administrationen har været involveret i angrebet, og man har brugt det som påskud for at indlede krigen i Afghanistan og Irak.

Foredraget var gratis, men man kunne købe kaffe og kage for 20 kr. Foredraget startede kl. 19.30 og var færdigt kl. 22.30. Det var et tankevækkende foredrag – selvom det umiddelbart virker utroligt, at bush-administrationen selv skulle stå bag angrebet.

Se billede på modstående side 6.

PKB

## Foredrag med Ole Jespersgaard - mit liv som varmedunk

Foredraget fandt sted onsdag 19/4 2017 i Det Blå Hus. Foredraget var arrangeret af Venneforeningen for psykisk sårbare i Brønderslev kommune ved formand Johanne Knudsen.

Ole er opvokset i Hvilshøj som den yngste af seks børn i en husmandsfamilie. Ole fik først sin egen seng da han var 6-7 år. Før det sov han på skift hos sine søskende. Deraf titlen på foredraget: ”mit liv som varmedunk”. Han blev tidligt politisk interesseret, og tv’et blev først slukket, når valget var fuldt optalt.

Der har altid været en angstproblematik i Oles familie. Det er noget de har kæmpet og levet med. I hans barndom var hans far var indlagt på statshospitalet for en kortere periode. Faderen var politisk interesseret – han var socialdemokrat.

Ole kom i gymnasiet og her fik han sin første kæreste – det var en svær kærlighed. Som 19-årig startede han med at studere jura i Århus. Han var med alternative jurister i Østberlin. Efter noget tid fandt han ud, at han ville hjem til Vendsyssel igen. Han begyndte at læse til lærer på Hjørring seminarium. Han blev vikar på Lindum skole som håndarbejds lærer. Der var nogen, der ville vide om ham vikaren var på det forkerte hold, da han underviste i håndarbejde.

Ole blev medlem af SF. Han blev formand for SF i Brønderslev. Han blev også Folketingskandidat for SF. Efter han var færdiguddannet som lærer blev han sproglærer ved dansk flygtningehjælp. Der var en sjov historie med Hassan, der skulle vaske op. De blev meget overraskede over, at kopperne var helt rene. Da de spurgte Hassen, hvordan kopperne var blevet så rene, sagde han, at der var ikke mere opvaskemiddel, så han havde brugt Wc-rens i stedet. Der var også en historie om et wc der skulle gøres rent, og vandet begyndte at dryppe ned fra loftet nedenunder. Så havde Hassan taget brandsprøjtten og spulet hele wc’et.

Herefter blev Ole lærer på produktionsskolen og fællestillidsmand samme sted. Han blev lærer på Søndergade skole. Han var skoleleder i 13 år. På samme tid var han medlem af byrådet i Brønderslev. Han blev gift med Birgit, som er journalist, og de fik to børn.

Ole havde fået sukkersyge, som følgesygdom hertil kom han til



at se dårligt. Da han nu ikke kunne arbejde pga. synshandicappet, fik han en psykisk nedtur. Han havde nemlig brugt det meget arbejde til at holde angsten nede, og da han nu ikke kunne arbejde blev han angst og deprimeret.

Efter sin sygdomsperiode fik Ole flexjob som medarbejder i Det Blå Hus. Han havde det ikke godt i begyndelsen, men kollegaerne sagde, at det nok skulle gå. Der er altid en vej til noget bedre. I kraft af, at vi oplever brud i livet, kan det medføre ny erkendelse, som ellers ikke havde været der.

Ole blev også formand for parkfestival i Brønderslev, hvor han stadig er formand. Ole afsluttede foredraget med et citat fra tegneserien Radiserne: ”En dag skal vi alle dø Snoopy. Ja, men alle de andre dage skal vi det ikke.”. Citatet udtrykker optimisme og livsmod, som også er Oles egen indstilling til livet. Efter foredraget var der fællessang. Vi sang nogle af de sange som har betydet mest for Ole. Poul Erik Jensen fra ØB stod for musikken.

PKB



Formand for venneforeningen Johanne Knudsen byder velkommen.



Ole fortæller.



Der synges fællessang.

## Nytårsfrokost for § 103 beskyttet beskæftigelse DBH

Torsdag d. 9. februar kl. 17.00 holdt vi forsinket julefrokost for hele § 103 beskyttet beskæftigelse. Vi fik smørrebrød fra Slagter Krabbe – det var rigtigt lækkert. Til dessert fik vi citronfromage, som Hanne fra bageriet havde lavet – det var også rigtigt lækkert. Da vi havde spist, fortalte Elly vittigheder. Det var rigtigt sjovt. Kl. 19.30 var de fleste gået hjem. Der var kun personalet tilbage, der tog den sidste oprydning. Det var en rigtig hyggelig aften.

PKB



Opdækket bord.



Spising



Smørrebrød



Citronfromage



Morten og Peter



## Tur med bageriet til Hjørring sygehus' bageri

Tirsdag d. 28. februar var bageriet på tur til Hjørring sygehus' bageri. Vi var tidligt oppe – vi skulle med bussen 6.42 fra Brønderslev, og var i Hjørring kl. 7.30. Bagerne i bageriet starter allerede kl. 3 om natten, og så har de fri kl. 10.00. De er kun to bagere ansat, og alligevel leverer de brød til sygehuse i Hjørring, Frederikshavn, Brønderslev, Skagen og Thisted.

For at få lov til at se bageriet skulle vi først iføre os dragter, hætter og overtræk til skoene. Det var spændende at se et stort bageri. Vi så ovne så store, at man kunne gå ind i den og kølerum og fryserum, hvor vi alle kunne være inde i. Vi så også køkkenet, som ligger i forbindelse med bageriet. Der var en del flere ansatte i køkkenet. Efter at have set det hele, fik vi kaffe, te og rundstykker i deres møderum.

Derefter gik vi hen til Metropol – her kiggede vi på butikker, og til frokost var vi henne og få en burger. Vi var tilbage i Brønderslev ca. 12.00.

PKB



Tragt til mel.



Morten ser på ovnen.



I fryserum.



Kaffe og rundstykker.



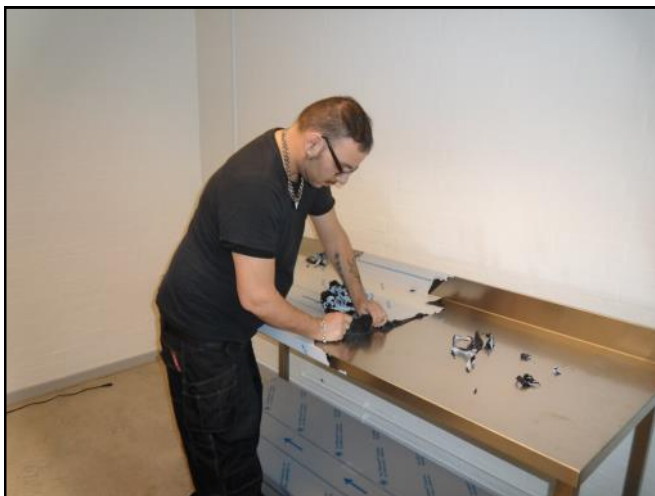
Spising i Metropol.



## Nyt inventar i bageriet

Fredag 17/2 satte Jonas og Kenneth bord op i bageriet. Efter ombygning af bageriet har de fået mere plads. Derfor blev der sat nyt bord op.

PKB



Jonas tager plastik af metalbordet.

Jonas og Kenneth.



## Påskefrokost i beskyttet beskæftigelse 2017

Torsdag d. 6. april havde vi påskefrokost i beskyttet beskæftigelse i Det Blå Hus. Det var for både bageri, pakkeri og skilteværksted. Menuen var rødspættefileter, laks, mørbradbøffer med champignonsovs, varm leverpostej med bacon, rabarbertrifli samt kaffe og te.

Hanne fra bageriet havde lavet skumfiduser til alle. Elly havde lavet en sjov sang til Bente og Morten på melodien ”I en kælder sort som kul”. Det var en rigtig hyggelig aften, hvor der blev snakket, grinet og hygget.

PKB



Opdækket bord.



Spising.



Kjeld, Bente og Ruth.

# **Aktivitetsskalender**

## **Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune**

### **Det Blå Hus**

**Sverigestur**

Tid: juni måned. Der kommer opslag op. Se opslagstavlen!

**Sommerhustur til Rubjerg**

Tid: 25-29. september 2017.  
Arrangør: Venneforeningen.

Med forbehold for fejl, aflysninger og ændringer.  
Program følger for de enkelte aktiviteter.  
Hold øje med opslag i Det Blå Hus.



Tag kalenderen ud og hæng den op på opslagstavlen!

# **Aktivitetskalender**

## **Idrætsforeningen BIFOS**

### **Idrætsstævner 2017**

Aalborg Cup 2017.	Onsdag d. 29. marts 2017.
Idrætsfestival i Vejle.	27. – 29. juni 2017.
Sommer på plænen, Ålborg	Torsdag d. 18. maj 2017.
Bakke Cup på Brdsl. Psyk. Sygehus	Onsdag d. 30. august 2017.
Efterårsstævne i Frederikshavn	Tirsdag d. 5. september 2017.
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	Mandag d. 30. oktober 2017.
Julestævne i Hjørring.	Mandag d. 4. december 2017.
Julefodbold i Aalborg.	Fredag d. 15. december 2017.

### **Møder og Arrangementer**

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 15. februar 2017.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.

**BIFOS**  
BRØNDERSLEV

## Påskefrokost i værestedet Det Blå Hus

Onsdag d. 12. april havde vi påskefrokost for hele Det Blå Hus. Vi fik en påskeplatte fra Møllehuset. Den bestod af fiskefilet med rejer, citron og remoulade. Marineret sild med æg, løg og karrysalat. Hjemmelavet hønsesalat med bacon og ananas. Leverpostej med bacon, champignon og surt. Roastbeef med peberrod, ristet løg og surt. Lagkage og kaffe.

Efter frokosten spillede vi banko. Der var mange fine præmier. Undertegnede vandt en lækker kringle fra bageriet og en pose kaffe. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag.

PKB



Opdækkede borde.



Jonas, Pia og Hamne.



Hanne og Lejla.





Der spilles banko.



Kringle i præmie.



## Strikkeklub

Herunder billeder fra strikkeklubben onsdag 26/4.

PKB

Der strikkes!





# AKTIVITETS-UGEPLAN FOR

## Første halvår

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
<p>Kl. 9.30-10.30: <b>Åben rådgivnings- og vejledningscafé</b> <i>Her kan du komme og få hjælp til at læse post, tjekke din e-boks og mail samt få støtte til at bestille tid hos lægen, finde rundt i det offentlige system og lignende.</i></p>	<p>Kl. 10-11.30 (i lige uger): <b>Sommerhusgruppe &amp; fundraising</b> <i>En gang om året arrangerer brugerne en fælles sommerhustur. I denne gruppe er der mulighed for at få støtte til planlægning heraf, afvikling af praktiske opgaver og søgning af fonde til turen.</i></p>	<p>Kl. 9-11: <b>Åben rådgivningscafé</b> <i>Denne formiddag mandag. Som normalt besøg af Marie og – ordningen.</i></p> <p>Kl. 9.30-11: <b>Mest</b> <i>Her kan du få råd og mestre udfordring dag. Disse kan om socialt samvær og Gruppen kræver består af 6-10 pe</i></p>
<p>Kl. 11.30: <b>Frokost</b></p>	<p>Kl. 11.30: <b>Frokost</b></p>	<p>Kl. 11.30: <b>Frokost</b></p>
<p>Kl. 13-14: <b>NADA</b> <i>Dette er et tilbud om øreakupunktur, der er et godt redskab i din recovery-proces. NADA afhjælper blandt andet tankemylder, uro, angst, misbrug og søvnforstyrrelser.</i></p> <p>Kl. 13-15: <b>BIFOS Idræt</b> <i>Vi mødes i DBH kl. 12 og følges afsted til dette idrætsstilbud til sindslidende, hvor der er forskellige former for motion og træningsmuligheder.</i></p>	<p>Kl. 12.30: <b>Mødedag</b> Uge 1: Lokalrådsmøde Uge 2: Aktivitetsudvalg Uge 3: Husmøde Uge 4: P-møde</p> <p><i>De aktuelle datoer fremgår af opslagstavlen i Det Blå Hus</i></p> <p>Kl. 15-17: <b>BIFOS Idræt</b> Vandgymnastik og svømning i Brønderslev svømmehal.</p>	<p>Kl. 12-13: <b>NADA</b></p> <p>Kl. 13-14.30: <b>BIFOS</b> <i>Vi mødes i DBH kl. 12 og følges afsted.</i></p> <p>Kl. 13-15.30: <b>Strik</b> <i>Her kan du komme og kop kaffe og få en dre over strikke-</i></p>
	<p><b>Kl. 16-20: UNGEGRUPPE</b> <i>Et klubtilbud for dig mellem 18-35 år. Her kan du mødes med andre i samme situation som dig, få gode oplevelser og skabe dig et netværk.</i></p>	<p><b>Fra tid til anden</b> <i>tur ud af huset – bestemmes i fællesskab brugernes ønsker yderligere informeret opslagstavlen i DBH</i></p>

# OR VÆRESTEDET I DET BLÅ HUS

## lvår 2017

DAG	TORSDAG	FREDAG
<p>gs- og vejled-</p> <p>er meget lig get ekstra har vi og Lone fra SKP</p> <p>rings-gruppe</p> <p>lskaber til at ger i din hver- mhandle angst, g lignende. tilmelding og rsoner.</p>		<p>Kl. 9.30-11.30: <b>Kreativt værksted</b> Denne gruppes indhold vil varie- re afhængig af brugernes ønsker og indeholder mulighed for at lave glaskunst, male billeder, lave dekopage og meget andet. Her sætter kun fantasien græn- serne.</p>
st	Kl. 11.30: Frokost	Kl. 11.30 Frokost
<p>OS Idræt</p> <p>kl. 12 og følges</p> <p>kkeklub</p> <p>ne og nyde en n snak med an- eller hækletøjet.</p>	<p>Kl. 12.30-14.30: <b>Livsstils-gruppe</b> Fokus på velvære og bevidsthed om egen livsstil. Aktiviteten inde- holder en kombination af fysisk aktivitet i form af dans, gåtur og afspænding samt diverse sunde snacks. <b>Gruppen er kun for kvinder.</b></p> <p>Kl. 14-16: <b>Det er bare mænd</b> Vi mødes i Det Blå Hus og snak- ker om det brede sundhedsper- spektiv og følges til træning i Sundhedshuset. <b>Gruppen er kun for mænd.</b></p>	<p>Kl. 12-13: <b>NADA</b></p> <p>Fredag eftermiddag er der ingen planlagte aktiviteter – her har du mulighed for at få en personlig samtale med en medarbejder eller blot møde op og hygge dig med andre i værestedet.</p>
<p>vil vi tager på</p> <p>-destinationen</p> <p>esskab ud fra</p> <p>r og forslag. For</p> <p>ation se op-</p> <p>/Facebook©</p>		<p><b>16-21: FÆLLESSPISNING</b> Som optakt til weekenden er der hver fredag aften mulighed for (til billige penge) at deltage i fælles- spisning. Menuen sammensæt- tes i fællesskab.</p>

## **Tur til Botan onsdag den 18/01-2017.**

Vi fra mødestedet i Dronninglund, var på en rigtig hyggelig tur på pizzeriaet Botan i Dronninglund. I den næsten nye restaurant.

Vi mødtes på mødestedet til en kop kaffe og hyggelig snak. Inden vi samlet gik den lille tur ned til Botan, stemningen var høj som altid. Tror alle glædede sig til nogle hyggelige timer med god mad og hyggeligt samvær. Da vi kom, var der dækket op ved et langbord, det så rigtigt hyggeligt ud.

Vi havde mulighed for at vælge i mellem alt det gode fra menukortet. Der var dog flere, der valgte enten en burgermenu eller en sandwich. Under spisningen var der en dejlig summen af hyggesnak på kryds og tværs. Der var en dejlig stemning. Efter et par hyggelige timer brød vi op og gik tilbage til mødestedet, hvor snakken gik videre.

Mødestedet



## FASTELAVN ER MIT NAVN!!!

Tirsdag den 28/2-2017 havde vi på Mødestedet fastelavnsfest. Med tøndeslagning og katte ragout. Vi mødtes til formiddagskaffe og hyggelig snak.

En af de frivillige og en bruger hjalp hinanden med at hænge tønden op. To af brugerne var mødt op udklædte, henholdsvis som FDF spejder og lastbilschauffør.

Efter et par kopper kaffe og hyggelig snak, gik vi ud for at slå katten af tønden.

Det var ikke bedstemor med slag i, men brugere med slag i. Efter ca. 45 minutter fik vi et nyt regentpar her i Dronninglund. Kattekonge Betina og Kattedronning Helene.

Efter mange energikrævende slag og få skader blev der serveret katte ragout efterfølgende tøndeboller og katte suppe.

Stemningen var høj under hele dagens arrangement. Der blev grint og pjattet. Der var et stort fremmøde til festen, vi var 13 i alt.

Til dagens arrangement havde vi besøg af pressefotograf Lisbeth fra Dronninglund tidende, som tog nogle gode billeder af de hårdtslående brugere af Mødestedet.

Mødestedet





## Påskefrokost i Mødestedet den 13/04-2017.

Vi på mødestedet holdt en rigtig hyggelig påske frokost i vores dejlige lokaler. Vi startede med brugermøde, som er genoptaget efter en pause. Her fik vi vendt de ting, som vi gerne ville havde behandlet. Efter et godt møde holdt vi så påskefrokost. Med dejlig mad fra Meny. Stemningen var som vanlig høj. Efter frokosten var der kaffe og kage.

Mødestedet



## Mødestedet kreativ

Her i foråret har vi været kreative. Vi har haft besøg af Bent Heidelberg, som underviste os i forskellige maleteknikker.

Mødestedet



BAGERVARER TIL HELE ORGANISATIONEN!!

BAGERIET TILBYDER HJEMMELAVEDE BRØD  
OG KAGER

KONTAKT:

[BAGERIET1671A1GMAIL.COM](mailto:BAGERIET1671A1GMAIL.COM)

ELLER TLF. 99 45 51 80.





## Meld dig ind i idrætsforeningen BIFOS!!

- BIFOS Brønderslev er en idrætsforening drevet af og for mennesker med sindslidelse.
- Vi tilbyder motion og socialt samvær blandt ligestillede og samarbejder med personale og instruktører fra socialpsykiatrien.
- Vi er ca. 55 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og 3 personaler på Hedebo, Det Blå Hus og Brønderslev Psykiatrisk Sygehus.
- Vi er i øvrigt også kendt for en munter omgangstone, og hygger os og har det sjovt, når vi er ude til stævner og til vores årlige juleafslutning og generalforsamling.
- Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før.
- Vi deltager i ca. 10 stævner og arrangementer i løbet af året.
- Pris: Halvårligt kontingent kun 300 kr. Betales 1. april & 1. oktober. Passivt støtte-medlemskab 150 kr. halvårligt.

### **Mandag i Brønderslev Hallen**

13.00 – 14.00 Fodbold og badminton (v. Michael)

13.00 – 14.00 Aerobics, step og gymnastik (v. Søs og Linette)

14.00 – 15.00 Volleyball (v. Michael)

### **Tirsdag i Svømmehallen**

15.00 – 16.00 Vandgymnastik og svømning (v. Søs og Susanne)

15.00 – 17.00 Fri svømning indtil lukketid.

### **Onsdag i KOM-I-FORM Centeret**

13.00 – 14.00 Styrketræning og konditionstræning (v. Michael)

Kontakt: Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com) eller personale Michael Seide. Tlf.: 21 49 18 68.



**BIFOS**  
BRØNDERSLEV



## Ålborg Cup 2017

Onsdag 29/3 var der Ålborg Cup 2017. Vi kørte i Hedebos bus samt privatbiler. Vi havde en sjov dag, men vandt dog ingen medaljer. Vi var 15 deltagere til fodbold, så vi kunne stille med 2 hold til fodbold. BIFOS A fik en 7. plads og BIFOS B fik en 8. plads ud af 9 hold. Vi kunne ikke stille hold i volleyball.

Foruden aktive var vi 9 heppere. Altså 24 deltagere i alt, så det var en meget flot tilslutning. IFS Hjørring vandt førstepladsen i volleyball, og træningshøjskolen vandt førstepladsen i fodbold. Daniel fra Mob Din Krop vandt fighterpokalen i fodbold. Se billeder herunder!!

PKB



Der spilles fodbold.



Frokost.



Præmieoverrækkelse.



Præmieoverrækkelse - IFS Hjørring.



Præmieoverrækkelse - IK Ålborg

## BIFOS til MTB-camp 2017 i Rebild

Onsdag den 19. april 2017 var Michael og undertegnede på kursus i mountainbike. Det foregik på Hotel Comwell Sport i Rebild Bakker. Vi havde lejet en minibus hos Poulstrup auto. Da vi kom derned klædte vi om, og derefter skulle vi ud at træne på mountainbike. Vi startede med at øve gearskifte og balance på cyklen. Vi øvede også svingteknik.

Efter at have været på cyklen i næsten to timer var der frokostpause og derefter undervisning i noget teori omkring mountainbike.

Det handlede bl.a. om kaptainrollen. Vi øvede også cykling i formation, hvor vi øvede skifte af frontrytter samt vi øvede, hvordan man trækker ind til side og cykler i en lang kæde, hvis der fx kommer en bil. Vi lærte også om at kommunikere, når enten front eller bagrytter observerede modkørende eller bagved kørende.

Over middag skulle vi igen ud at cykle. Vi øvede at cykle i formation, og vi kørte på spor. Noget af vejen måtte undertegnede stige af cyklen, da det var for vanskeligt at køre opad samtidig med, at der var forhindringer.

Det var en spændende og inspirationsrig dag, og vi var blevet godt trætte i benene. Næste gang skal vi have rigtig cykeltøj på. Vi troede nemlig, at det meste ville være teoretisk undervisning.

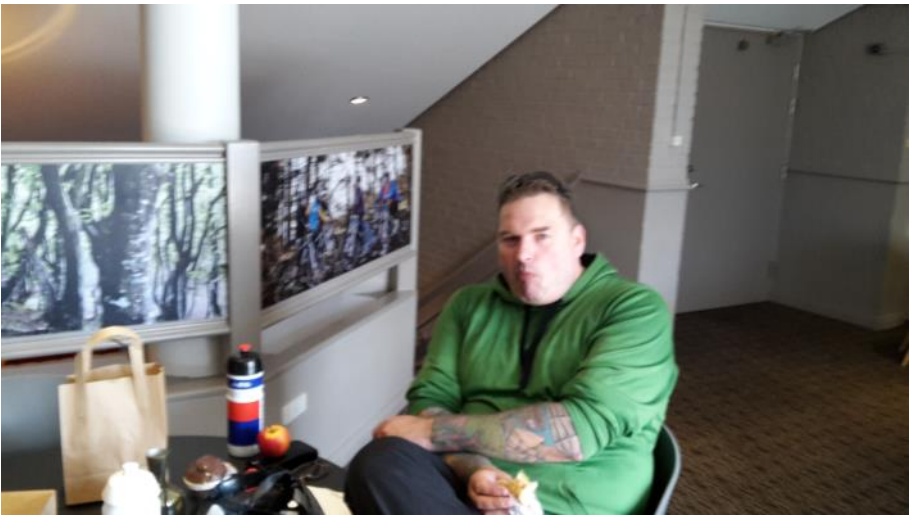
PKB







Frokost.



Michael Seide.



Instruktør Essi Laub underviser i teori.



Instruktør Essi Laub til venstre.

## Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

### Formand for socialudvalget

Ole Jespersgaard

Tlf.: 25 26 83 79. E-mail: [ole.jespersgaard\[a\]99454545.dk](mailto:ole.jespersgaard[a]99454545.dk)

### Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø

Tlf.: 51 16 60 15. E-mail: [pia.korno\[a\]99454545.dk](mailto:pia.korno[a]99454545.dk)

### Konsulent for handicap og psykiatri

Gitte Westeraa

Tlf.: 99 45 51 61. E-mail: [gitte.westeraa\[a\]99454545.dk](mailto:gitte.westeraa[a]99454545.dk)

### Områdeleder for socialpsykiatrien

Inga Erikson

Tlf.: 20 67 34 68. E-mail: [inga.lilian.eriksen\[a\]99454545.dk](mailto:inga.lilian.eriksen[a]99454545.dk)

### Det Blå Hus, Springbrættet og Rusmiddelcenteret

Afdelingsleder: Gitte D. Velling

Tlf.: 50 84 65 69. E-mail: [gitte.d.velling\[a\]99454545.dk](mailto:gitte.d.velling[a]99454545.dk)

### Hedebo

Afdelingsleder: Rikke J. Pedersen

Tlf.: 41 73 67 23. E-mail: [rikke.j.pedersen\[a\]99454545.dk](mailto:rikke.j.pedersen[a]99454545.dk)

### Bostøtten/SKP'erne, mentor og opgangsfællesskaberne

Afdelingsleder: Inger Thorup Jensen

Tlf.: 50 87 52 48. E-mail: [inger.thorup.jensen\[a\]99454545.dk](mailto:inger.thorup.jensen[a]99454545.dk)

### Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Sebastian Bisgaard

Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com)

### Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Johanne Knudsen

Tlf.: 29 60 14 57. E-mail: [venneforening9700\[a\]gmail.com](mailto:venneforening9700[a]gmail.com)

### Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

**Tlf: 60 91 54 64 alle dage mellem 16.00 og 7.00**